

**Faculté des sciences économiques,
sociales, politiques et de communication**

La Clé des Songes » : le podcast qui décrypte des phénomènes liés au sommeil et aux rêves

Mémoire-projet

Auteur : D'Acchille Mélina
Promoteur(s) : Grevisse Benoît

Année académique 2022-2023
Master [120] en journalisme, à finalité spécialisée « Ecole de journalisme de
Louvain »

Remerciements

L'aboutissement de ce mémoire marque non seulement la fin de deux merveilleuses années passées au sein de l'Ecole de Journalisme de Louvain, mais également la fin de mon parcours universitaire à l'Université Catholique de Louvain. Pour cette raison, je tenais à remercier toutes les personnes m'ayant aidée, soutenue et encadrée durant la réalisation de ce mémoire et en particulier les personnes suivantes :

L'UCLouvain pour son enseignement de qualité et particulièrement les professeur(e)s et assistant(e)s de l'Ecole de Journalisme de Louvain pour leur soutien et leur disponibilité tout au long du master, ainsi que les connaissances et la technique qu'ils m'ont transmises,

Mon promoteur, Benoit Grevisse, pour son aide et ses précieux conseils dans la réalisation de ce mémoire. Sa passion pour ce métier et le monde du journalisme laisseront un souvenir indélébile dans ma mémoire,

Tous mes camarades de l'EJL, pour leur solidarité et leur soutien durant ces deux années très intenses passées en leur compagnie,

Merci à toutes les personnes ayant accepté de participer à ce podcast, à savoir : Jacques Van Rillaer, Mélanie Strauss, Alexandra Jacobs, Charlotte Martial, Marie-Céline Duray, Anouk Reinitz, Stéphanie Cabrera, Lena, Flavien Maquart, Stanislava Dimitrova et Joanna Monaco,

Un grand merci à ma famille et à mes amis pour m'avoir soutenue tout au long de mes études et de ce projet. Ils m'auront permis de garder la motivation nécessaire pour atteindre la fin de mon parcours universitaire,

Merci à Antonella Giallonardi pour l'écoute et la relecture de ce projet,

Merci à Valentin Gobeaux pour le temps passé à écouter ce projet, ses conseils, et son soutien sans faille durant mes études mais aussi dans ma vie depuis 3 ans,

Je voulais adresser une attention particulière à mes parents, Monique Delcart et Mauro D'Acchille, sans qui je n'en serais pas là aujourd'hui. Merci de m'avoir permis de réaliser des études qui me passionnent,

Enfin, je souhaitais adresser toute ma gratitude aux personnes qui auront croisé mon chemin durant ces six années de vie à Louvain-la-Neuve. Rien n'aurait été pareil sans vous.

MERCI !

Table des matières

1	Introduction	4
2	Cadre théorique	5
2.1	Problématique.....	5
2.2	Etat de l’art	6
2.3	Intérêt du sujet	8
3	Le projet	10
3.1	Présentation du projet.....	10
3.1.1	Titre	10
3.1.2	Résumé	10
3.1.3	Contenu	10
3.1.4	Angle	12
3.1.5	Format	12
3.1.6	Public cible	13
3.1.7	Identité visuelle	13
3.2	Réalisation du projet.....	14
3.2.1	Choix des intervenants	14
3.2.2	Préparation.....	15
3.2.3	Entretiens.....	15
3.2.4	Dérushage	16
3.2.5	Ecriture	17
3.2.6	Voix	17
3.2.7	Montage.....	17
4	Réflexion personnelle critique.....	19
4.1	Travail journalistique.....	19
4.2	Difficultés rencontrées.....	19
4.3	Forces et faiblesses	20
4.3.1	Du projet.....	20
4.3.2	De ma pratique	22
4.4	Prospectives.....	23
4.4.1	Points d’amélioration.....	23
4.4.2	Evolution du projet.....	24
4.4.3	Diffusion.....	24
5	Conclusion.....	25
6	Bibliographie	27

1 Introduction

Dans le cadre de mon master en journalisme, j'ai choisi de réaliser un mémoire-projet plutôt qu'un mémoire de recherche. Je trouvais cette opportunité très intéressante d'un point de vue professionnel. La possibilité de réaliser un projet seule de A à Z sur le sujet que je voulais me semblait très enrichissante. Il s'agit d'une belle manière de terminer un parcours universitaire avant de se lancer dans la vie professionnelle.

Ce projet intitulé « La Clé des Songes » est une série de podcasts relative au sommeil et aux rêves. Elle se compose d'un épisode introductif, de cinq épisodes complets et d'un épisode conclusif. Le domaine des rêves m'a toujours fascinée. J'ai toujours adoré débattre autour de ce sujet avec mes proches. Plus récemment, je me suis rendue compte que peu de personnes s'y connaissaient réellement sur le sujet et avaient les moyens de trouver ces informations facilement.

Afin de mieux comprendre ce projet et les choix qui en résultent, je vous propose de prendre connaissance de ce document qui prendra la forme suivante :

- ⇒ Une première partie instaurera *le cadre théorique* en détaillant la problématique de mon sujet et en faisant une revue des projets déjà existants dans le domaine, l'état de l'art. L'intérêt du sujet sera également défendu.
- ⇒ En deuxième partie, je vous présenterai *le projet* et tous les moyens mis en place pour assurer sa réalisation.
- ⇒ Enfin, dans la troisième partie, je nourrirai une *réflexion personnelle critique* sur mon projet en détaillant mes démarches journalistiques, mes forces et faiblesses, les difficultés rencontrées lors de sa réalisation et les éventuels points à améliorer dans une démarche prospective.

Bonne lecture,

Mélina D'Acchille.

2 Cadre théorique

2.1 Problématique

Aussi vaste que mystérieux, le monde du sommeil et des rêves regorge d'informations diverses. Le sujet étant tellement complexe qu'il est difficile d'y voir clair et de réussir à sélectionner les informations justes qui s'y rapportent. Pourtant, aussi futile que cela puisse paraître, tout le monde dort, et tout le monde rêve ! Alors, comment un sujet aussi commun peut-il être aussi méconnu du grand public ?

Ils représentent seulement 0,38% de la population¹ et affirment une chose : ils ne rêvent jamais ! Pourtant, c'est prouvé : tout le monde rêve. Même si cette petite partie de la population affirme le contraire, c'est simplement parce qu'ils ne s'en souviennent pas². Cette activité aussi banale que fascinante n'a pas cessé de nous retourner le cerveau.

La recherche dans ce domaine évolue pas à pas. Chaque année ou presque, de nouvelles publications apparaissent et viennent compléter voire réfuter les anciennes. De nouvelles théories apparaissent également. En 2021, un chercheur de l'Université Tufts (Etats-Unis) a avancé une nouvelle théorie grâce à une intelligence artificielle qui expliquerait pourquoi nos rêves sont parfois étranges.³ Notre cerveau serait en fait « sur-ajusté. » Il deviendrait trop familier avec les apprentissages du quotidien, et pour éviter ce problème, les rêves créent une réalité absurde qui permet au cerveau de générer un processus de généralisation.⁴

Lorsque vous lisez un article qui parle d'un sujet lié aux rêves, vous verrez très rapidement qu'aucune des réponses apportées n'est annoncée avec certitude. Les phrases sont tournées au conditionnel ou sont dites au nom de tel(le) ou tel(le) auteur(e). J'ai moi-même été complètement noyée au milieu de toutes ces informations et de toutes ces questions laissées sans réponse exacte. C'est pourquoi j'ai décidé de créer ce projet. Je voulais trouver mes propres

¹ B Herlin et coll. Evidence that non-dreamers do dream : a REM sleep behavior disorder model. J Sleep Res, édition en ligne du 25 août 2015

² *La preuve que tout le monde rêve!* · Inserm, La science pour la santé. (n.d.). Inserm.

<https://www.inserm.fr/actualite/preuve-tout-monde-reve/#:~:text=Bien%20qu'une%20infime%20partie,de%20la%20maladie%20de%20Parkinson>

³ S&V, R., & S&V, R. (2023b). Cerveau : pourquoi vos rêves sont-ils si étranges ? Un chercheur propose une nouvelle théorie. Science Et Vie. <https://www.science-et-vie.com/cerveau-et-intelligence/cerveau-pourquoi-vos-reves-sont-ils-si-etranges-un-chercheur-propose-une-nouvelle-theorie-68574.html>

⁴ La généralisation est un processus cognitif qui consiste à abstraire un ensemble de concepts ou d'objets en négligeant les détails de sorte qu'ils puissent être considérés de façon comparable. (Wikipédia : https://fr.wikipedia.org/wiki/G%C3%A9n%C3%A9ralisation#cite_note-1)

réponses en contactant les experts adéquats et remettre de l'ordre dans tout ce flux d'informations pour les rendre accessible à tous. Il me semblait d'intérêt général de proposer une offre à un public sur ce sujet encore trop méconnu.

Selon une étude réalisée en 2023 par Emma Sleep, membre de la European Sleep Research Society (Société européenne de recherche sur le sommeil), 57,7% des belges dormiraient moins de 7h par nuit⁵, soit le minimum recommandé. Les troubles du sommeil, eux, concernent environ 30% de la population belge⁶. On peut conclure qu'une grande partie de la population est concernée par des problèmes liés au sommeil.

A travers ce podcast, je m'adresse à toute les personnes curieuses d'en savoir plus sur le sujet, mais également à toutes les personnes concernées par les troubles abordés et qui souhaitent obtenir des réponses sur ces phénomènes qui les touchent directement ou indirectement.

2.2 Etat de l'art

Commençons par la proposition de podcasts sur le sujet. Il existe en réalité très peu de podcasts qui se consacrent uniquement au sommeil ou aux rêves. Lorsque c'est le cas, le sujet est souvent abordé de manière subjective en laissant la place à des témoignages. C'est le cas du podcast « On peut toujours rêver.⁷ » Il laisse la parole à différents rêveurs (auteur, psychanalyste, artiste, inconnu dans la rue,...) pour expliquer leur rapport aux rêves. Il s'agit plutôt d'un podcast inspirant qu'informatif puisqu'il se base uniquement sur des témoignages. C'est le cas également des podcasts « Attrape-rêves⁸ » ou encore « Le rêve du jour⁹ » qui transforme les rêves en fictions.

⁵ De Meersman, M. (2023). Selon une étude, les Belges ne dorment pas assez et mal. Flair.be.

<https://www.flair.be/fr/self-love/selon-etude-belges-dorment-pas-assez/>

⁶ <https://www.cesi.be/Services/sante-et-bien-etre-psychosocial/sante-physique/les-troubles-du-sommeil/#:~:text=Les%20troubles%20du%20sommeil%20concernent,contre%2026%25%20pour%20les%20hommes.>

⁷ Apple Podcasts. (n.d.). ON PEUT TOUJOURS REVER sur Apple Podcasts. Apple Podcasts.

<https://podcasts.apple.com/fr/podcast/on-peut-toujours-rever/id1547230330>

⁸ SemiColonWeb. (2020, April 24). L'attrape-rêves, le podcast qui raconte vos voyages oniriques. Podcast France : Annuaire Des Podcasts Francophones. <https://podcastfrance.fr/podcasts/concepts/lattrape-reves/>

⁹ appmind.technologies@gmail.com. (2020, March 12). Le rêve du jour. www.radio-en-ligne.fr. <https://www.radio-en-ligne.fr/podcasts/le-reve-du-jour>

Quelques podcasts proposent un contenu plus recherché en terme d'informations. On peut citer « Le rêve, une réalité.¹⁰ » L'auteur aborde la place que prend le rêve dans notre santé psychique et notre paysage artistique.

Mais dans la plupart des cas, il s'agit surtout de podcasts philosophiques qui consacrent un de leurs épisodes à une question liée au sommeil ou aux rêves. C'est le cas de « Avec Philosophie¹¹ » proposé par France Culture. Le podcast a pour but de débattre sur diverses questions philosophiques durant une heure et les rêves en font partie, notamment quatre épisodes sur l'interprétation des rêves.

Toujours chez France Culture, le podcast « La Terre au carré¹² » propose plusieurs épisodes sur les troubles du sommeil. Il s'agit pourtant d'un podcast qui parle du futur de la planète.

Voilà quelques exemples de ce que l'on peut retrouver sur le sujet en terme de podcasts. En en faisant le tour, une chose m'a marquée : tous ont l'air de s'adresser à un public déjà bien averti sur le sujet.

Du côté de YouTube, on peut retrouver facilement des informations sur le sujet dans des vidéos informatives, explicatives et ludiques. C'est d'ailleurs ce qui m'a inspiré le plus à réaliser ce projet. Je consommait moi-même ces vidéos avant de me faire la réflexion que peu de contenu existait de la sorte sous format audio.

A titre d'exemple, nous pouvons citer Fabien Olicard, célèbre mentaliste. Il a beaucoup abordé le sujet des rêves lucides en expliquant de quoi il s'agit, comment devenir rêveur lucide, etc. mais aussi une vidéo sur certains troubles du sommeil comme les paralysies du sommeil.

Poisson Fécond a également abordé le sujet des rêves dans une série de vidéos. Sa plus célèbre vidéo, « 5 trucs étranges à savoir sur nos rêves,¹³ » a rassemblé 2,9 millions de vues sur la plateforme. D'ailleurs, il a également réalisé une vidéo à propos de Marc Aubern, l'une des personnes qui témoigne à propos du voyage astral. Il est devenu connu pour ses voyages astraux

¹⁰ Le rêve, une réalité. (2019, September 26). France Culture.

<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/serie-le-reve-une-realite>

¹¹ Muhlmann, G. (2022, August 31). Avec philosophie. France Culture.

<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/avec-philosophie>

¹² Vidard, M. (2012, August 21). La Terre au carré. France Inter.

<https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/la-terre-au-carre>

¹³ Poisson Fécond. (2017, March 22). CHRIS : 5 Trucs Étranges à Savoir Sur Nos Rêves [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=wx7DAZYomXA>

parce qu'il affirme pouvoir les maîtriser. Il lui est d'ailleurs arrivé tout un tas d'anecdotes dont il parle dans cette vidéo.

Enfin, impossible de ne pas citer Dr Nozman¹⁴. Sa chaîne Youtube est dédiée à la science et aux expériences. Il a lui aussi abordé à plusieurs reprises le sommeil, notamment avec les terreurs nocturnes, mais aussi les rêves lucides.

Du côté des médias généralistes, ils traitent souvent les informations liées au sommeil et aux rêves de manière assez superflue. Soit lorsqu'une nouvelle information sort sur un sujet en particulier. C'est le cas lorsque Steven Laureys, neurologue mondialement connu, a sorti son dernier livre sur le sommeil¹⁵. RTL TVI l'avait reçu en février dernier sur son plateau pour discuter des bienfaits du sommeil¹⁶. Soit lorsqu'ils veulent faire un éclairage sur un sujet. Par exemple, la RTBF a publié un article récemment à propos de certaines parasomnies¹⁷. On peut y lire un léger éclairage sur le sujet sans pour autant aller en profondeur et sans réelle mise en contexte.

On remarque que le sujet est certes souvent abordé, mais pas toujours de manière très organisée ou pratique pour le public. Le sujet est tellement vaste qu'il en est presque impossible de sélectionner et de partager toutes les informations pertinentes. Le sommeil comme le rêve semble avoir du mal à trouver sa place au sein des médias.

2.3 Intérêt du sujet

Au vu du nombre important d'informations qui circulent sur le domaine et de la proposition actuelle existante au sein des médias pour assurer une information juste et de qualité, je pense que ce projet rentre tout à fait dans l'intérêt du marché.

D'abord, ce projet se veut accessible à tous et a pour objectif d'offrir au public les connaissances de base sur différents phénomènes liés au sommeil et aux rêves. Les phénomènes en question n'ont pas été choisis par hasard. Je voulais un répertoire assez vaste pour que tout

¹⁴ Before you continue to YouTube. (n.d.). <https://www.youtube.com/@DrNozman>

¹⁵ Laureys, S. (2023). Le Sommeil, c'est bon pour le cerveau. Odile Jacob.

¹⁶ Info, P. R. (2023, August 8). Steven Laureys, spécialiste mondial du cerveau, nous donne les 3 bénéfices du sommeil. RTL Info. <https://www.rtl.be/page-videos/belgique/steven-laureys-specialiste-mondial-du-cerveau-nous-donne-les-3-benefices-du/2023-02-15/video/525323>

¹⁷ Fanon, D. (2023). Parasomnie, sexomnie, terreur nocturne. . . Quels sont tous ces troubles méconnus du sommeil ? RTBF. <https://www.rtb.be/article/parasomnie-sexomnie-terreur-nocturne-quels-sont-tous-ces-troubles-meconnus-du-sommeil-11154439>

le monde se sente concerné. C'est pourquoi le podcast aborde autant des parasomnies que certains rêves et tente de répondre à des questions que tout le monde peut se poser.

Ensuite, il n'existe pas d'offre médiatique qui représenterait une référence dans le domaine pour le public. A chaque fois que le sommeil ou les rêves sont abordés dans les médias, toute plateforme confondue, ce n'est que de manière incomplète ou subjective.

Enfin, c'est un sujet qui concerne absolument tout le monde puisque tout le monde dort et rêve ! Il s'adresse aussi bien aux personnes curieuses qu'aux personnes concernées par les phénomènes abordés et qui ne trouvent pas de réponse claire à leurs questions.

Pour toutes ces raisons, je suis persuadée que la « Clé des Songes » a tout son intérêt.

3 Le projet

3.1 Présentation du projet

3.1.1 Titre

Mon projet s'intitule « *La Clé des Songes*. »

J'ai eu beaucoup de difficultés à trouver un titre qui me plaisait. Je l'ai d'ailleurs choisi alors que mon projet était déjà bien entamé. J'ai commencé par faire un champ lexical de tout ce qui se rapportait au monde du sommeil et des rêves. Je cherchais à faire un jeu de mots, sans grand succès. C'est là que l'expression « La Clé des Songes » m'est revenue. J'avais déjà entendu parler plusieurs fois de celle-ci pour désigner un livre. Il existe même une salle à Louvain-la-Neuve dans le quartier des Bruyères qui porte ce nom. Je passais devant tous les jours lors de ma première année à l'université. Le lien est direct avec mon concept puisque je donne certaines clés de compréhension à des phénomènes qui se produisent notamment durant nos rêves.

3.1.2 Résumé

« La Clé des Songes » est un projet qui a pour objectif de partager des informations de base sur certains phénomènes liés au sommeil et aux rêves. Il prend la forme d'une série de podcasts. Durant chaque épisode, nous nous concentrerons sur un phénomène en particulier. L'épisode est introduit par un témoignage que j'ai trouvé marquant, drôle, ou représentatif du phénomène. S'en suivent ensuite des explications définies par mes recherches et par l'intervention de certains experts du domaine.

3.1.3 Contenu

Le podcast est composé d'un épisode introductif, de cinq épisodes correspondants à cinq phénomènes, et d'un épisode conclusif. Chaque épisode dure environ dix minutes.

Episode 0 – introduction

Cet épisode introductif présente le projet et la structure du podcast dans une première partie. Ensuite, dans une seconde partie, j'explique certaines notions de bases qui permettront une meilleure compréhension des autres épisodes. J'y présente alors le rôle et les différentes phases du sommeil, ainsi que la place du rêve dans celui-ci.

Episode 1 – le somnambulisme

Pour ce premier épisode, je voulais un sujet assez commun, qui évoque facilement quelque chose à tout le monde, et qui est pourtant rempli de stéréotypes. Dans cet épisode, je remets les informations au clair concernant ce trouble du sommeil et expose les autres troubles avec lesquels il est souvent confondu.

Episode 2 – les rêves lucides

On ne peut pas expliquer grand-chose du côté des rêves, mais les rêves lucides sont officiellement reconnus scientifiquement. Je tenais alors à apporter à ce phénomène mystique les explications scientifiques qui s'y rapportent.

Episode 3 – les paralysies du sommeil

On reste dans le thème du mystique avec ce deuxième trouble du sommeil. Je me suis servie de ma propre expérience pour choisir ce sujet. J'entendais énormément de personnes de mon entourage qui vivaient des paralysies du sommeil, sans pour autant comprendre ce qu'il leur arrivait. C'est pourquoi j'ai voulu apporter un éclairage sur ce sujet.

Episode 4 – l'interprétation des rêves et les rêves prémonitoires

L'interprétation des rêves est une question éternellement sujette au débat. Je voulais y remettre de l'ordre, démêler le vrai du faux, et exposer les différentes théories existantes. Les rêves prémonitoires rentraient pour moi dans le thème de cet épisode parce qu'il est question de savoir s'il est possible de les interpréter, ou s'il s'agit d'un simple hasard.

Episode 5 – le voyage astral

Même si cette expérience concerne peu de gens, le phénomène est très intrigant et méritait d’avoir un « coup de projecteur. »

Episode 6 – conclusion

Conclusion du projet, et remerciements.

3.1.4 Angle

Le choix de travailler sur des phénomènes bien précis et non pas des thèmes plus généraux était pour moi une manière plus simple et plus structurée d’aborder le sujet. Cela m’a permis de pouvoir scinder et sélectionner plus facilement l’information. Et d’un point de vue pédagogique, je trouvais cela également plus accessible. On sait directement de quoi on va parler.

3.1.5 Format

Le format audio et plus particulièrement du podcast était celui qui selon moi, se prêtait le mieux à mon sujet. Par élimination, le format audiovisuel n’aurait pas apporté grand-chose de plus à mes témoignages, ou à mes explications. Le format écrit, lui, aurait manqué d’ambiance, ce qui, pour mon récit, était essentiel.

L’audio me semblait alors le format idéal. Faire un reportage n’aurait servi à rien puisqu’il n’est pas question de terrain pour servir l’information mais plutôt de mise en récit. D’où le choix du podcast. Le sujet étant par essence assez mystique, mystérieux et curieux, je m’imaginais bien introduire une ambiance « cosy », comme lorsqu’on se raconte une histoire qui fait peur, le soir, au coin du feu. Les rêves font partie de l’imaginaire. C’est pourquoi je voulais laisser l’occasion aux personnes d’imaginer ce que les témoins, les experts et moi leur racontons.

D’un point de vue plus formel, c’est un format qui me plaît beaucoup et qui me permet de m’entraîner pour « plus tard », sachant que la radio est le média avec lequel j’ai le plus d’affinités et pour lequel j’aimerais travailler. M’investir sur un aussi gros projet, aussi bien par le montage, que l’écriture ou ma voix fut un excellent exercice pour moi.

3.1.6 Public cible

L'objectif de ce podcast étant de rendre accessible des informations de bases sur certains phénomènes liés au sommeil ou aux rêves, absolument tout le monde peut l'écouter. L'idée est vraiment de repartir à zéro et de résumer les connaissances sur ces phénomènes pour que tout le monde puisse à la fois les comprendre mais aussi être au courant de ce qui pourrait un jour leur arriver.

Que ce soit dans les informations traitées ou dans l'écriture, j'ai voulu rendre chaque épisode accessible à tous, peu importe son niveau d'éducation et son âge.

Il s'adresse aussi bien aux passionnés du sujet, qu'aux personnes souffrant de troubles du sommeil ou à des personnes curieuses de phénomènes mystiques.

3.1.7 Identité visuelle

Voici le logo qui représentera l'identité visuelle du podcast :



Il a été réalisé sur Canva¹⁸ via un modèle déjà existant. Je voulais quelque chose de simple, dans des couleurs qui rappellent les codes de la nuit. Les étoiles et la lune font comprendre qu'on parle de quelque chose qui se rapporte à la nuit, et peut-être à quelque chose de mystique. Les mains rappellent le côté humain du podcast. Le fait qu'elles soit tendues vers

¹⁸ Canva. (n.d.). <https://www.canva.com/>

le ciel avec les astres en leur sein évoque l'ouverture des questions abordées mais aussi la maîtrise propre à chacun de ces questions.

3.2 Réalisation du projet

Je vais désormais vous expliquer tout le procédé concret qui m'a permis de réaliser de mon projet.

3.2.1 Choix des intervenants

Témoins

Pour trouver mes témoins, j'ai tout simplement passé un appel à témoignage sur Facebook (dans mes amis et dans différents groupes). J'en ai également beaucoup parlé autour de moi. Rapidement, j'ai eu plusieurs dizaines de réponses. J'ai alors réalisé des pré-entretiens par appel pour qu'on discute rapidement du projet et que les témoins me résument en quoi le phénomène recherché les concernait. J'ai finalement sélectionné les cinq témoignages qui correspondaient le mieux à mes attentes sur base de plusieurs critères :

- ⇒ L'intérêt du récit
- ⇒ L'élocution
- ⇒ La diversité des témoins (genre, âge,...)

Experts

Du côté des experts, j'ai dressé une liste du type d'experts que je souhaitais avoir pour chaque épisode (neurologue, psychologue, psychanalyste, passionné(e),...).

A la base, je souhaitais avoir uniquement un(e) neurologue et un(e) psychologue récurrent(e) dans chaque épisode. Mais la réalité du terrain m'a vite rattrapée. Soit ils n'avaient pas toutes les compétences requises, soit ce n'était tout simplement pas leur rôle de me parler de tel ou tel sujet.

J'ai envoyé de nombreux mails et passé de nombreux appels. J'ai contacté aussi bien des cabinets privés que des grands hôpitaux. Parfois avec refus, souvent sans réponse,...

jusqu'à ce qu'une semaine, tout se débloque ! Trois experts clés de mes podcasts m'ont répondu positivement. Et ce sont eux qui m'ont renvoyé vers les autres experts que j'ai eu la chance de rencontrer.

3.2.2 Préparation

Pour la préparation des entretiens, je me suis renseignée au maximum sur chacun des phénomènes que je voulais aborder. Je préparais énormément de questions, parfois très simples, d'autres très précises. J'ai lu beaucoup d'articles et je piochais aussi des informations sur des groupes spécialisés¹⁹ comme ça a été le cas pour le voyage astral.

Le premier entretien que j'ai réalisé était celui de Jacques Van Rillaer. Il m'avait dit qu'il pourrait répondre à toutes mes questions sur tous les sujets possibles, j'avais donc réalisé un questionnaire très complet divisé en chacun des phénomènes abordés.

C'est donc ce questionnaire qui a servi de base aux entretiens suivants. Je le modifiais en fonction des compétences de chaque expert et de l'expérience que j'acquerrais au fur et à mesure des entretiens.

3.2.3 Entretiens

L'ensemble des entretiens a été enregistré avec un Zoom H4N.

Témoins

Les interviews de Stéphanie et de Flavien se sont déroulées à leur domicile et les trois autres se sont déroulées chez moi. Aucune remarque spécifique n'est à souligner. Tout s'est déroulé sans encombre.

¹⁹ Facebook. (n.d.). <https://www.facebook.com/groups/voyageastral>

Experts

Comme dit plus haut, le premier entretien était celui de Jacques Van Rillaer. J'étais au tout début de mon processus de recherche et j'étais donc très stressée mais très enthousiaste. J'avais beaucoup d'attentes de cet entretien. Je me suis vite rendue compte que Monsieur Van Rillaer n'était plus vraiment à jour dans ses informations. L'entretien m'a mis mal à l'aise parce qu'il m'a lui-même précisé qu'il n'était pas sûr d'avoir fait le bon choix en acceptant ce rendez-vous. Finalement, c'est vrai que d'un point de vue intéressé, pour mon mémoire, cet entretien ne m'aura pas grandement aidée, mais d'un point de vue humain, c'était une super expérience.

Les autres entretiens se sont extrêmement bien passés. Suite à cette première expérience un peu décevante, je me suis bien mieux préparée pour les entretiens suivants et j'étais beaucoup plus à l'aise. Au fur et à mesure des entretiens, mes questions étaient beaucoup plus précises et les entretiens duraient par conséquent moins longtemps puisque je savais où j'allais.

Lorsqu'un expert pouvait me parler de plusieurs sujets différents, comme Alexandra Jacobs par exemple, je coupais le micro entre chaque sujet pour me faciliter la tâche pour la suite.

Je me suis rendue compte que je n'étais pas la seule personne stressée. Tous mes intervenants (témoins comme experts) étaient un peu mal à l'aise avec le micro. Je prenais alors le temps en début d'entretien de rappeler le projet et de discuter avec eux pour les mettre le plus à l'aise possible.

3.2.4 Dérushage

Pour le dérushage, je rassemblais sur le logiciel les extraits d'interview qui m'intéressaient pour chaque épisode (exemple : interview de Lena + extrait de Mélanie Strauss sur le rêve lucide + extrait d'Alexandra Jacobs sur le rêve lucide). Je coupais alors directement dans le logiciel les passages qui allaient me servir en les nommant avec des mots-clés.

Au fur et à mesure du dérushage, dès que j'avais une idée en tête pour l'écriture, je la notais sur un document Word. Je triais ensuite toutes mes idées pour faciliter l'écriture.

3.2.5 Ecriture

Pour l'écriture, je me basais grandement sur les passages d'interviews que j'avais sélectionnés. Si un passage était intéressant du point de vue du fond mais pas assez du point de vue de la forme, je m'arrangeais pour l'expliquer moi-même dans l'écriture.

Je faisais d'abord une liste avec les idées et les points à aborder. S'il me manquait des informations ou des sources, je faisais quelques recherches avant de plonger dans l'écriture.

C'est certainement la partie qui m'a pris le plus de temps. Je voulais m'assurer que tout était parfait et prêt avant d'enregistrer ma voix. Lorsque j'écrivais, je récitais à haute voix les passages pour voir si l'écriture était assez orale.

3.2.6 Voix

Tous les commentaires ont également été enregistrés avec un Zoom H4N.

C'est l'une des étapes que j'ai préférée. J'ai répété chaque passage entre 5 à 10 fois avant d'être satisfaite du ton. Tout ça pour finalement me rendre compte que le meilleur extrait était le premier. C'est toujours celui qui paraît le plus naturel.

Au fur et à mesure des épisodes, j'étais beaucoup moins stressée à l'idée d'enregistrer ma voix. Je trouvais plus facilement mon ton et je paraissais beaucoup plus naturelle.

3.2.7 Montage

J'ai utilisé le logiciel de montage audio *Reaper*. C'est celui auquel nous avons été formés en première année de master dans les cours de *Parcours multimédia* et *d'Écriture*

journalistique. C'est donc le logiciel que je maîtrisais le mieux et avec lequel j'étais la plus à l'aise.

Le montage s'est effectué en trois parties. D'abord, j'assemblais tous mes passages les uns à la suite des autres en coupant avec précision les répétitions, les hésitations et les débuts et en fondant les débuts et fins de phrases.

Ensuite, j'ai ajouté les fonds musicaux, en fonction de l'ambiance et du ton des commentaires et des passages d'interviews. Toutes les musiques viennent de banques de musiques libres de droits : Youtube Studio²⁰ et Pixabay²¹.

Enfin, j'ai décidé d'ajouter de temps en temps des extraits sonores pour animer et dynamiser certains épisodes. Tous les sons viennent de la Sonothèque²².

²⁰ YouTube. (n.d.). https://studio.youtube.com/channel/UC8JEH0Ba_fljLTU3JEJ9Sg/music

²¹ Pixabay. (n.d.). *Royalty free music download - Pixabay*. <https://pixabay.com/music/>

²² Sardin, J. (n.d.). *Bruitages & Sons, gratuits et libres de droits - LaSonotheque*. LaSonotheque. <https://lasonotheque.org/>

4 Réflexion personnelle critique

4.1 Travail journalistique

Puisque ce mémoire marque la fin de mon master en journalisme, je me devais de mettre en pratique toute la technique acquise au cours de ces deux années de master tout en respectant la déontologie journalistique en vigueur.

Tout d'abord, le choix du sujet a été défini parce qu'il me semblait d'intérêt général de partager ces informations à un public concerné.

Ensuite, tout au long du processus, de la recherche personnelle d'informations aux informations récoltées durant mes interviews, j'ai toujours vérifié mes sources pour délivrer une information juste et de qualité.

Dans mon écriture, j'ai veillé à respecter les codes de la communication orale tout en y mettant « ma patte » et en gardant en tête mon public cible. L'idée étant de délivrer une information claire à un public aussi large que possible, le tout de manière pédagogique et attrayante.

Le choix des intervenants s'est fait de manière totalement objective, détachée et non stéréotypée, sans différenciation de genre, d'origine, ou de tout autre caractère visant à exclure la diversité. Mon seul but était que ces intervenants viennent servir l'information.

La technique utilisée pour enregistrer les entretiens, sélectionner l'information et la mettre en valeur via un montage qualitatif est le fruit de l'entraînement réalisé au cours de mon master. Et même si cette technique n'est pas parfaite, je tente de l'améliorer à chaque nouveau projet qui se présente à moi, comme c'est le cas dans ce mémoire.

Enfin, pour respecter les droits d'auteur, toutes les sources utilisées dans le projet, si elles ne sont pas citées explicitement à l'oral, se trouvent à la fin de cette apostille.

4.2 Difficultés rencontrées

Je le savais avant même de commencer, mais choisir un sujet aussi complexe et vaste que le sommeil et les rêves allait me mettre des bâtons dans les roues. Et en effet, ça n'a pas

toujours été évident. Il y a un nombre d'informations infini sur le sujet et savoir par où commencer, de quoi je voulais parler exactement, etc., ça n'a pas été facile.

Durant l'entretien avec Jacques Van Rillaer, j'ai eu un problème avec le Zoom que j'avais loué au secrétariat COMU. Les piles sont passées de « batterie pleine » à « batterie nulle » en quelques secondes. Heureusement, je l'ai remarqué assez rapidement et c'était au début de l'entretien donc je savais que nous n'avions pas perdu beaucoup de matière. J'ai su régler le problème rapidement grâce aux piles de rechange qui étaient fournies avec le matériel.

Trouver des experts qualifiés pour répondre à mes questions, disponibles et en Belgique n'a pas été très facile non plus. Surtout pour le voyage astral. C'est un sujet qui est très peu abordé puisque la recherche à son sujet n'est pas très avancée. Lorsque j'ai rencontré Charlotte Martial, elle m'a confié que je n'aurais su trouver personne d'autre qu'elle en Belgique. Je me sens alors privilégiée d'avoir pu avoir un entretien avec elle.

Le fait de dépendre de l'agenda de mes intervenants pour avancer dans mon mémoire m'a aussi mis en difficultés. J'ai été bloquée durant plusieurs semaines parce que trois de mes intervenants n'étaient pas disponibles avant le mois de juin. Et ensuite, tout s'est accéléré et j'ai dû faire preuve d'une grande organisation pour ne pas perdre de temps et pouvoir rendre quelque chose de correct avant la deadline.

Ma maîtrise imparfaite du logiciel de montage « Reaper » m'a fait perdre plus de temps que ce que je pensais. Je me suis alors débrouillée avec les moyens que j'avais pour réaliser le montage le plus correct possible.

4.3 Forces et faiblesses

4.3.1 Du projet

Forces

La force principale de ce projet, c'est le sujet en lui-même. C'est un sujet qui intrigue et qui questionne, qui attise la curiosité par son côté inconnu, mystérieux et mystique.

L'accessibilité des informations délivrées en fait une seconde force. Ce podcast s'adresse à tout le monde. Grâce à ces deux premiers points, je peux toucher un public assez large.

La qualité des témoignages recueillis en fait également une force. Chaque témoignage et témoin est différent dans son rapport au phénomène. Ils sont tous très ciblés et intéressants et apportent réellement quelque chose au récit.

Ensuite, on peut citer la variété des thèmes abordés. Il est question aussi bien de rêves, que de troubles du sommeil et de questions existentielles. La promesse éditoriale est plutôt bien respectée.

Aussi, ce qui fait également la force de mon projet, c'est la structure qui anime chacun des épisodes. Le mélange entre témoignage, experts et recherches personnelles en fait un contenu riche et varié.

Le choix des extraits sonores en fonction du ton de l'information fonctionne plutôt bien. On est directement plongé dans l'ambiance.

Faiblesses

La principale faiblesse de ce projet c'est le manque de diversité des intervenants. Il y a une écrasante majorité de femmes dans mon podcast (huit femmes contre deux hommes). Cependant, je ne voulais pas assurer la parité juste par principe. J'ai pris les intervenants d'une part qui acceptaient ma demande, et d'autre part qui avaient l'expertise nécessaire pour répondre à mes questions, et ce, peu importe qu'il s'agisse d'une femme, d'un homme, ou autre. Au niveau de l'âge, les intervenants sont assez variés allant de 20 à 79 ans.

Il aurait certainement pu y avoir un peu plus de sons d'ambiance ou d'extraits sonores (archives,...) pour dynamiser les épisodes. J'ai fait le choix de privilégier les sources primaires pour mes interventions mais j'aurais pu créer un meilleur équilibre.

La qualité du son et du montage manquent de professionnalisme et de précision.

Enfin, on ressent que le podcast a été très travaillé, les échanges sont coupés, et il n'y a pas d'interactions entre les différents intervenants. Cela aurait pu apporter un gros plus au podcast.

4.3.2 De ma pratique

Forces

Au cours de la réalisation de ce mémoire, j'ai pu remarquer que l'une de mes forces, c'est mon sens de l'organisation. Aussi bien pour établir un planning et le respecter que pour créer une méthode de travail. Cela m'a permis de pouvoir avancer dans mon projet de manière ponctuelle et de respecter les deadlines pour rendre un travail dans les temps. Et même si la réalité du terrain m'a rattrapée, j'ai réussi à revoir ce planning sans difficulté et à l'adapter en fonction des situations et imprévus qui s'imposaient à moi.

Au niveau des entretiens, malgré le stress, je me suis découverte plutôt à l'aise pour échanger avec les intervenants. J'arrivais à rebondir et à trouver des questions durant les entretiens auxquelles je n'avais pas pensé au préalable.

Je pense que le choix et la sélection des informations fait partie de mes forces. Je n'ai pas trop de mal à voir ce qui est important ou superflu. Je l'ai remarqué durant le montage, lorsque mes productions étaient trop longues et qu'il fallait que je supprime certains passages.

Une dernière force qui m'a permis de mener à bien ce projet, c'est ma capacité à rebondir en cas de difficulté. Qu'il s'agisse d'un refus d'interview, d'un changement de date d'interview, d'un problème technique (zoom, perte de données,...), etc., j'ai toujours su rebondir sans perdre trop de temps et sans rester bloquée sur un problème.

Faiblesses

Malgré les efforts fournis, je pense avoir une écriture encore un peu trop scolaire. Cette remarque va de pair avec la ton de ma voix. J'ai encore du mal à apporter une touche d'originalité dans mes productions et dans mon élocution. On m'a souvent dit que c'est quelque chose qui viendra avec le temps. C'est vrai que je privilégie souvent la clarté des informations que je veux faire passer en adoptant une structure classique, mais je travaille à rendre tout cela plus personnel.

Même si je me débrouille en montage, je pense que je n'utilise pas le logiciel de la meilleure manière qui soit. Je reste sur mes acquis et je me dis que tant que « ça fait le travail, » c'est suffisant. Mais ma technique pourrait être largement améliorée. J'ai d'ailleurs certainement perdu beaucoup de temps à cause de cela.

L'enregistrement du son pourrait être mieux réalisé. Dans certaines de mes interviews, on peut entendre un bruit sourd qui vient gâcher les paroles des intervenants. Ce n'est pas systématique mais je pourrais être plus attentive à la qualité du son.

J'ai très peu confiance en mon travail. Lorsqu'un projet est aussi personnel que ce mémoire, où tous les choix dépendent de moi, j'ai beaucoup de mal à m'auto-évaluer correctement et j'ai tendance à me sous-évaluer. Ce que je fais ne me semble jamais assez bien. D'où l'importance des rendez-vous avec mon promoteur qui me redonnait confiance en moi et me permettait de mieux repartir vers la suite de ma production.

4.4 Prospectives

4.4.1 Points d'amélioration

Suite à mon analyse et en imaginant que j'aie plus de temps et plus de moyens pour réaliser ce projet, voici comment je pourrais l'améliorer.

Je pourrais mieux préparer les entretiens avec les experts en me renseignant plus sur mon sujet. Cela me permettrait d'avoir des réponses plus précises sur ce que j'attends, et surtout des réponses que je ne trouverais peut-être pas ailleurs que via ces sources.

Je ferais l'effort d'inclure plus de diversité au sein de mes intervenants pour éviter toute discrimination et créer un meilleur équilibre.

Je prendrais le temps de travailler et de personnaliser mon écriture pour qu'on identifie directement le ton et qu'elle corresponde au mieux aux codes de l'oralité et du podcast.

Je perfectionnerais ma technique d'enregistrement du son et de montage pour que la forme du rendu final paraisse plus professionnelle et qualitative.

J'ajouterais plus de sources externes et d'extraits sonores pour dynamiser mes épisodes.

Je serais plus attentive à la structure macro mais aussi micro de mon podcast pour qu'il ne soit pas répétitif ou similaire d'épisode en épisode.

4.4.2 Evolution du projet

Même si ce projet s'arrête aujourd'hui à cinq épisodes, il pourrait sans problème couvrir d'autres sujets. Il existe encore tout un tas de phénomènes que l'on pourrait aborder. Je pense notamment à d'autres troubles du sommeil comme les insomnies, les terreurs nocturnes, ou encore la narcolepsie. Au niveau des rêves, on peut penser aux cauchemars et aux rêves récurrents.

On pourrait imaginer des séquences spéciales pour certains épisodes et pour faire varier le podcast. Par exemple, une séquence durant laquelle je mettrais en avant certaines histoires hors du commun. Je pense par exemple à celle de Marc Auburn, comme l'a fait Poisson Fécond dans l'une de ses vidéos²³.

Pour que tout cela soit possible, il me faudrait certainement d'autres moyens techniques. Ce projet a été réalisé dans le cadre d'un mémoire universitaire. Nous étions tout de même restreint dans la durée de réalisation et dans la durée que pouvait prendre le résultat final. Dans ce cas, il faudrait revoir la technique et le montage.

4.4.3 Diffusion

Si ce projet devait être diffusé, je pense que je privilégierais des plateformes d'écoute en ligne comme Spotify, Deezer, ou SoundCloud. Via le système de playlist, je pourrais toucher plus facilement une certaine communauté d'auditeurs. De plus, elles me permettraient de garder une liberté totale sur les choix éditoriaux.

Je pourrais également créer ma propre plateforme de diffusion. Pourquoi ne pas créer un site web plus général sur lequel apparaîtraient mes podcasts, mais également d'autres projets comme des articles ou des vidéos sur le sujet.

Publier mon projet via un média m'obligerait à me soumettre à une certaine ligne éditoriale et à peut-être effacer l'identité originale de ce podcast. De plus, ce serait faire le choix de le diffuser auprès d'un public déjà bien ancré et ciblé, ce que je veux éviter.

²³ Poisson Fécond. (2020, April 11). L'homme Qui Peut Sortir de Son Corps ! (BULLE : Marc Auburn) [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=5nkosR79LMo>

5 Conclusion

L'objectif principal de ce mémoire-projet était de rendre accessibles des informations d'intérêt général, à un public large, le tout dans un format court et attrayant. A partir d'une problématique actuelle et concernante, j'ai pu développer un format journalistique qui, je pense, correspond à cet objectif.

Les plus grands défis auxquels j'ai dû faire face étaient de sélectionner des éléments essentiels parmi un flux d'informations très vaste, rendre accessible ces éléments pour qu'ils correspondent aux attentes d'un public cible, maîtriser plusieurs outils techniques et enfin, réaliser un produit fini au rendu aussi professionnel que possible.

Au travers de cinq épisodes travaillés, j'aborde différents phénomènes liés au sommeil et aux rêves et tente de résumer leurs principaux enjeux grâce à l'aide d'experts et de témoins et d'une méthode journalistique solide. La manière de consommer ce podcast est plutôt flexible. En effet, il peut s'écouter comme il se présente, c'est-à-dire sous la forme d'une série, mais chaque épisode peut également être pris séparément. De plus, dans chaque épisode, on retrouve une structure cohérente et des codes qui fidélisent le public mais en même temps, ils apportent tous quelque chose de différent.

Je tenais à souligner l'importance que ce projet a pris durant ma dernière année d'étude. Réaliser un tel projet de manière autonome m'aura permis de me confronter à la réalité du terrain mais aussi de me prouver une chose importante : je suis capable de réaliser quelque chose de concret, professionnel et passionnant, par moi-même. Ce projet m'a également permis de mettre en pratique tout ce que j'ai appris durant mes deux années de master. Et c'est certainement grâce à tout l'enseignement qui m'a été transmis par l'UCLouvain mais surtout par l'EJL. Finalement, l'aboutissement de ce projet m'aura surtout rendue fière.

J'encourage toutes les personnes qui ont la possibilité de réaliser un mémoire-projet à sauter la pas. C'est un défi qui nous rend autonome, nous fait grandir et c'est une très belle manière de terminer un parcours scolaire de manière concrète.

Grâce à ce master et à ce projet, j'ai pu développer plusieurs qualités essentielles pour évoluer dans ce milieu : nourrir ma curiosité de découvertes et de nouvelles informations, développer un esprit critique sur le monde qui m'entoure, et me remettre sans cesse en question pour toujours m'améliorer.

Je me sens désormais prête à démarrer ma vie professionnelle dans le journalisme et à affronter tous les défis que le métier me lancera.

6 Bibliographie

- Analyse, E. S.-. E. . . V. . . (n.d.). *Terreurs nocturnes, somnambulisme et paralysie du so.* . . . EVA Sommeil - Encephale . Ventilation . Analyse. <https://www.evasommeil.com/20-terreurs-nocturnes-somnambulisme-et-paralysie-du-sommeil#:~:text=Le%20somnambulisme%20fonctionne%20de%20fa%C3%A7on,entre%208%20et%2012%20ans.>
- Apple Podcasts. (n.d.). *ON PEUT TOUJOURS REVER* sur Apple Podcasts. Apple Podcasts. <https://podcasts.apple.com/fr/podcast/on-peut-toujours-rever/id1547230330>
- appmind.technologies@gmail.com. (2020, March 12). *Le rêve du jour*. www.radio-en-ligne.fr. <https://www.radio-en-ligne.fr/podcasts/le-reve-du-jour>
- Bayer. (2021a). Le sommeil paradoxal. *Euphytose France*. <https://www.euphytosegamme.fr/bien-dormir/sommeil-paradoxal>
- Bayer. (2021b). Les cycles du sommeil. *Euphytose France*. <https://www.euphytosegamme.fr/bien-dormir/cycles-sommeil>
- Bayer. (2021c). Les cycles du sommeil. *Euphytose France*. [https://www.euphytosegamme.fr/bien-dormir/cycles-sommeil#:~:text=cours%20du%20sommeil.-,Le%20sommeil%20lent%20profond,\(bruit%2C%20lumi%C3%A8re%E2%80%A6\).](https://www.euphytosegamme.fr/bien-dormir/cycles-sommeil#:~:text=cours%20du%20sommeil.-,Le%20sommeil%20lent%20profond,(bruit%2C%20lumi%C3%A8re%E2%80%A6))
- *Before you continue to YouTube*. (n.d.). <https://www.youtube.com/@DrNozman>
- Brut. (2019, October 8). *C'est quoi une expérience de mort imminente ?* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=G-56mcO5LXk>
- Canva. (n.d.). <https://www.canva.com/>
- Carole, Carole, & Carole. (2022). Le trouble du comportement en sommeil paradoxal est-il prédictif de l'apparition de maladies neurodégénératives ? *ABGi - L'acteur Précurseur Et Incontournable Du Financement De L'innovation*. <https://abgi-france.com/trouble-en-sommeil-paradoxal-et-maladies-neurodegeneratives/>
- C'est pas sorcier. (2017, May 24). *Quelles sont les différentes phases de sommeil ? - C'est pas sorcier* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=VMygAxJgTOI>
- Contributeurs aux projets Wikimedia. (2023). Voyage astral. [fr.wikipedia.org. \[https://fr.wikipedia.org/wiki/Voyage_astral#:~:text=Le%20voyage%20astral%20est%20une,explorer%20librement%20l'espace%20environnant.\]\(https://fr.wikipedia.org/wiki/Voyage_astral#:~:text=Le%20voyage%20astral%20est%20une,explorer%20librement%20l'espace%20environnant.\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Voyage_astral#:~:text=Le%20voyage%20astral%20est%20une,explorer%20librement%20l'espace%20environnant.)

- Corman, M., Monier, F., Sicard, A., Da Fonseca, A., Didelot, T., Hallez, Q. & Dambrun, M. (2017). L'Expérience de mort imminente (EMI) : une synthèse de la littérature. *L'Année psychologique*, 117, 85-109. <https://doi.org/10.3917/anpsy.171.0085>
- Facebook. (n.d.). <https://www.facebook.com/groups/voyageastral>
- Fanon, D. (2023). Parasomnie, sexomnie, terreur nocturne. . . Quels sont tous ces troubles méconnus du sommeil ? *RTBF*. <https://www.rtbf.be/article/parasomnie-sexomnie-terreur-nocturne-quels-sont-tous-ces-troubles-meconnus-du-sommeil-11154439>
- Gaia Meditation. (2019, June 24). *Voyage Astral : c'est quoi? (Explication) #1* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Ig2oSf7vnRs>
- Google Books. (n.d.). https://www.google.be/books/edition/Le_Sommeil_c_est_bon_pour_le_cerveau/bJCnEAAAQBAJ?hl=fr&gbpv=1&printsec=frontcover
- Info, P. R. (2023, August 8). Steven Laureys, spécialiste mondial du cerveau, nous donne les 3 bénéfices du sommeil. *RTL Info*. <https://www.rtl.be/page-videos/belgique/steven-laureys-specialiste-mondial-du-cerveau-nous-donne-les-3-benefices-du/2023-02-15/video/525323>
- Infor Service. (n.d.). *L'enfant somnambule*. Mutualité Chrétienne. Retrieved July 10, 2023, from <https://www.mc.be/votre-sante/tete/sommeil-enfant/somnanbule#:~:text=Environ%20un%20enfant%20de%203,et%2040%20%25%20%C3%A0%20%C3%AAtre%20somnambules>.
- Lacheray, P. L. C. M. a. G. S. (n.d.). *Le monde mystérieux des rêves - Inexploré digital*. Inexploré. <https://www.inexplore.com/podcasts/cerveau-reves-nuit-sommeil-mysteres-symboles-fonctions-neurologiques-etats-modifies-conscience-dimensions-therapie>
- Laureys, S. (2023). *Le Sommeil, c'est bon pour le cerveau*. Odile Jacob.
- *Le rêve, une réalité*. (2019, September 26). France Culture. <https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/serie-le-reve-une-realite>
- *Les parasomnies*. (n.d.). CHUV. <https://www.chuv.ch/fr/sommeil/cirs-home/patients-et-familles/les-troubles-du-sommeil/les-parasomnies#:~:text=L'immobilit%C3%A9%20corporelle%20est%20une,endormissement%20ou%20pendant%20le%20sommeil>.
- Muhlmann, G. (2022, August 31). *Avec philosophie*. France Culture. <https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/avec-philosophie>

- Origas, M. (n.d.). *Une nouvelle théorie expliquerait pourquoi nos rêves sont bizarres*. Futura. <https://www.futura-sciences.com/sante/actualites/cerveau-nouvelle-theorie-expliquerait-nos-reves-sont-bizarres-87465/>
- *Paralysie du sommeil : zoom sur ce trouble de l'endormissement et du réveil*. (n.d.). <https://www.medecindirect.fr/blog/paralysie-du-sommeil-zoom-sur-ce-trouble-de-lendormissement-et-du-reveil#:~:text=Durant%20le%20sommeil%20paradoxal%2C%20l,ont%20anormalement%20inhib%C3%A9s%20au%20r%C3%A9veil.>
- Pihen, A. (2021). Parasomnie. <https://www.passeportsante.net/>. <https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=parasomnie>
- Pixabay. (n.d.). *Royalty free music download - Pixabay*. <https://pixabay.com/music/>
- Poisson Fécond. (2017, March 22). *CHRIS : 5 Trucs Étranges à Savoir Sur Nos Rêves* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=wx7DAZYomXA>
- Poisson Fécond. (2020, April 11). *L'homme Qui Peut Sortir de Son Corps ! (BULLE : Marc Auburn)* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=5nkosR79LMo>
- Pouessel, C. (2022, March 21). *Tout savoir exactement de manière simple sur les ondes cérébrales - Cabinet de Neurofeedback*. Cabinet De Neurofeedback. <https://www.cabinet-neurofeedback.fr/2019/06/23/les-ondes-cerebrales/#:~:text=Gr%C3%A2ce%20%C3%A0%20des%20petits%20capteurs,%C3%A9galant%20une%20ondulation%20par%20seconde.>
- S&V, R., & S&V, R. (2023). Cerveau : pourquoi vos rêves sont-ils si étranges ? Un chercheur propose une nouvelle théorie. *Science Et Vie*. <https://www.science-et-vie.com/cerveau-et-intelligence/cerveau-pourquoi-vos-reves-sont-ils-si-etranges-un-chercheur-propose-une-nouvelle-theorie-68574.html>
- Sardin, J. (n.d.). *Bruitages & Sons, gratuits et libres de droits - LaSonotheque*. LaSonotheque. <https://lasonotheque.org/>
- Schwab, R. J. (2023, June 23). *Narcolepsie*. Manuels MSD Pour Le Grand Public. <https://www.msdmanuals.com/fr/accueil/troubles-du-cerveau,-de-la-moelle-%C3%A9pini%C3%A8re-et-des-nerfs/troubles-du-sommeil/narcolepsie>
- Rabeyron, T. (2020). *Clinique des expériences exceptionnelles*. Dunod.
- Rabeyron, T. (2009). Les expériences exceptionnelles : entre neurosciences et psychanalyse. *Recherches en psychanalyse*, 8, 282-296. <https://doi.org/10.3917/rep.008.0282>

- SemiColonWeb. (2020, April 24). *L'attrape-rêves, le podcast qui raconte vos voyages oniriques*. Podcast France : Annuaire Des Podcasts Francophones. <https://podcastfrance.fr/podcasts/concepts/lattrape-reves/>
- *Somnambulisme et trouble comportemental du sommeil*. (2017, July 26). Institut Du Cerveau. <https://institutducerveau-icm.org/fr/actualite/somnambulisme-trouble-comportemental-sommeil-paradoxal-caracteristiques-communes/>
- Tout s'explique - RTL TVI. (2015, September 10). *C'est quoi le sommeil ?* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=leEFonD3vlg>
- Vidard, M. (2012, August 21). *La Terre au carré*. France Inter. <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/la-terre-au-carre>
- Wennman, M. (2018). Un sommeil réparateur est constitué de quatre phases d'endormissement du cerveau. Que se passe-t-il précisément durant chacune d'elles ? *National Geographic*. <https://www.nationalgeographic.fr/sciences/les-secrets-des-quatre-phases-du-sommeil>
- wikiHow. (2022). 3 manières de faire des rêves lucides - wikiHow. *wikiHow*. <https://fr.wikihow.com/faire-des-r%C3%A4ves-lucides>
- *YouTube*. (n.d.). https://studio.youtube.com/channel/UC8JEH0Ba_fljJLTU3JEJ9Sg/music

Résumé

Ce document constitue l'apostille de mon mémoire-projet réalisé dans le cadre de mon master en journalisme.

« La Clé des Songes » est un podcast qui a pour but de décrypter certains phénomènes liés au sommeil et aux rêves.

A travers cinq épisodes, nous analyserons cinq phénomènes différents au côté de témoins et d'experts.

Le but de ce projet est de proposer un résumé des informations essentielles à connaître pour comprendre certains phénomènes qui peuvent tous nous concerner.

Curieux, passionnés, victimes de troubles du sommeil,... ce podcast s'adresse à tout le monde, sans prérequis.